

7月のほけんだより

第4号 令和6年7月19日
岐阜北高等学校 保健室



7・8月の健康・環境目標

- ① 熱中症に気をつけよう
- ② 冷房と教室環境について考えよう



7月になり、岐阜県下の新型コロナウイルス感染症の感染者数が6月の倍となり増加しました。引き続き、感染症の予防に努めましょう。夏休み中も健康な生活習慣を心がけ、安全に気を付けて、充実した夏休みにしてください。

知って防ごう、熱中症！

どんなときに起こりやすい？

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・急に熱くなった



どんな人がなりやすい？

- ・暑さに慣れていない人
- ・寝不足、風邪気味の人
- ・体力がない人
- ・休憩なしで頑張りすぎる人

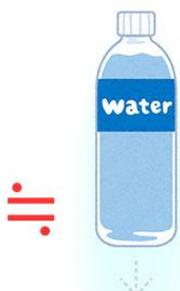


※熱中症を予防する方法については、6月26日発行のほけんだよりを参照

① まずは朝食を食べましょう！



全部食べたとしたら
約550ml



朝食は
ペットボトル1本分
の水分量に匹敵します！

※出典(ごはんだもん！げんきだもん！～早寝・早起き・朝ごはん～ (gohagen.jp))

② こまめな水分補給と汗をかくときは水分と塩分の補給

6/17 熱中症予防講習会
部活動生徒感想
「水だけでなくナトリウムも予防に必要」
「喉が渇いてからの水分補給では遅いため、日ごろからこまめに水分補給をしたい」



※参考: 谷口英喜イラストでやさしく解説! 「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本、日本医療企画、2014

熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

WBGTってなに?

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意	
(25以上28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

特に3年生のみなさん!

夏休み後は受験に向けた動きが本格的に始まります。夏休みが過ぎるとなかなか受診できません。健康第一。受験期に備え、体のメンテナンスを今しましょう!

*既に受診済で、受診報告書を提出していない人は保健室へ提出してください。